



Better Health Begins With You!

چا کترن خوراک که ده ست پئی ته که ی

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.
 ١- ده موو پرۆژێ ٦ ههتا ١١ به ئێ که مێک بچۆ له نان و سیریاڵ و میرنج و نه یه وه که شوخان بۆ به بیانیان وه فەیلک یۆ نیوهرۆ و میرنج یۆ مێو.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.
 ٢- ٥ به ئێ له میوه و سهوزه ی بچۆ ده موو پرۆژێ. وه که سه ریه ئێ پوره که قال بیانیان و سه لاته یۆ بیوه رۆ و به قالیه که سه وز و به ناته و ئێ یۆ مێو.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

٣- به که مێ ٨ عوبه ئێ موه هاوتن بچۆ ده موو پرۆژێ.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

٤- خوراکه که م چیه وری بچۆ وه که مریشک یا ن ماسی.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

٥- هه ئێژێ ژه جوهره کانی شیریه که م چیه وری وه که شیریه یا ئێ پرۆژ و ماسک یه نرۆ.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

٦- نرۆر که م له خواردنێ شیرین و خواردنێ وکانه غایانی.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

٧- هه ئێژێ یاری وه زه زه ئێ بکه ده موو پرۆژێ وه که ریت وه جوون یا ن یاری کردن یا ن مای.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

٨- زیتیه سهوزه یه کار به ئێ له جیانی که وری به راز یا جه وری حیوانه کانی تر. زیتیه سهوزی یا ئێره له یۆ نه درستی چونکه کولیسترولی نیانیه.

Kurdish Language: Sorani, or Swrany, Dialect

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542

